

# INHALT

<b>Vorwort von Prof. Roy Taylor</b>	7
<b>Einleitung</b>	11
<b>Die Blutzuckerkrise</b>	15

## **TEIL I WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND**

Die Adipositas-Epidemie: Wie ist es dazu gekommen?	29
Wie löst man ein Problem wie Diabetes?	47
Test: Sind Sie Diabetes-gefährdet?	72
Umstellung auf weniger Kohlenhydrate	84
Das Comeback der VLCD (Very Low Calorie Diet)	98

## **TEIL II DIE BLUTZUCKER-DIÄT (BZD)**

Die drei Grundprinzipien der Blutzucker-Diät & wie Sie sich darauf vorbereiten	111
Die Diät umsetzen	138
Aktiv werden	169
Die richtige Einstellung	184
Schlusswort	191

**TEIL III REZEPTE UND SPEISEPLÄNE**

Rezepte von Dr. Sarah Schenker	193
Speiseplan für 4 Wochen	262

**ANHANG** 267

Literaturhinweise	270
Stichwortverzeichnis	276
Rezeptverzeichnis	280